शुक्रवार | 26 मार्च 2021
होली पर विशेष

अमर उजाला

रूपायन

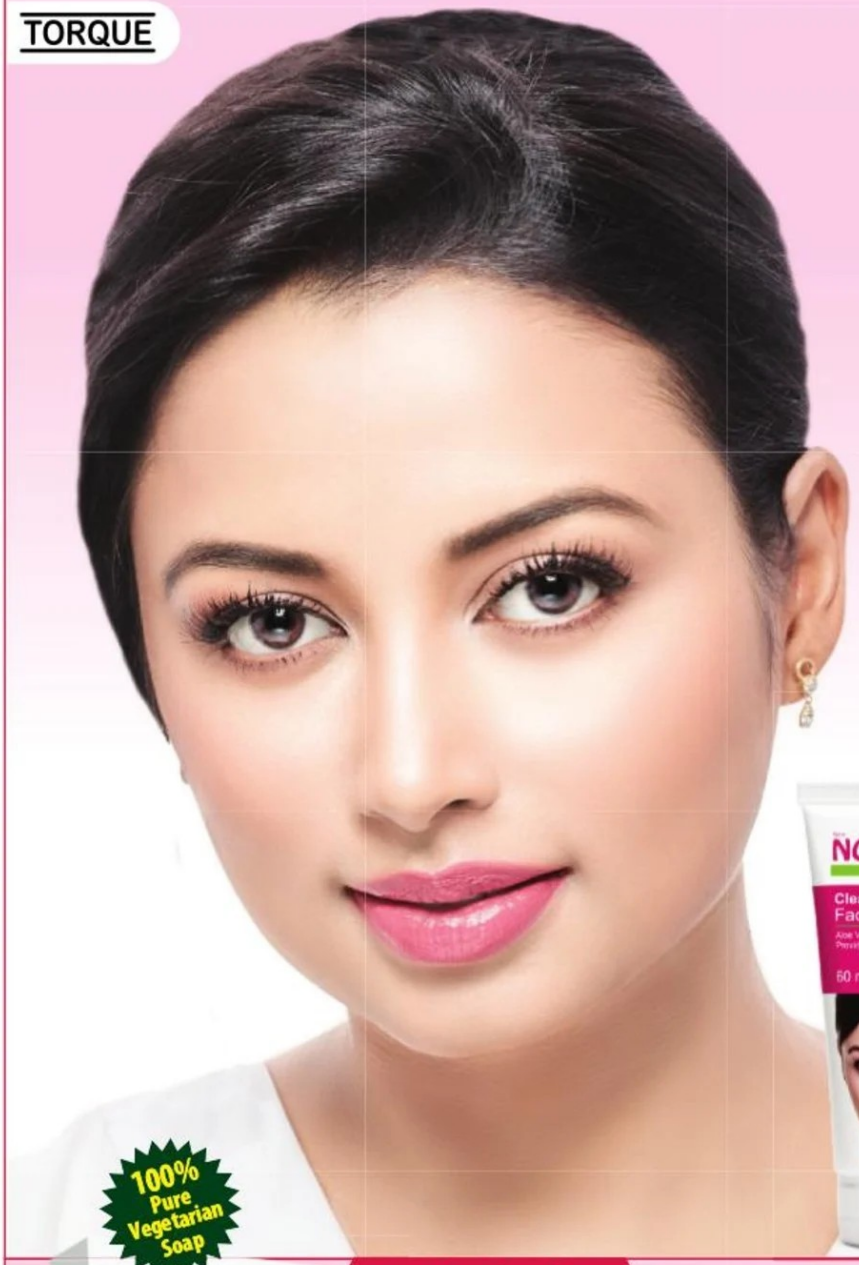
आपके सपनों का संसार

द्वार-द्वार रंग
सुर-सुर रस

VISIT…

TORQUE

TOREX



"अब दाग-धब्बों की चिंता क्यों!"

दाग-धब्बों रहित दमकती त्वचा को पाने के लिए **NO SCARS** का नियमित रूप से इस्तेमाल करें और पाईये सितारों सा चमकता चेहरा।

100% Pure Vegetarian Soap

PREMIUM QUALITY SOAP

Get dazzling Glamour with...

अधिक समय तक चलने वाला प्रीमीयम क्वालिटी साबुन

किसी महिला को और कोई बात उतना खूबसूरत नहीं बनाती, जितना कि खूबसूरत होने का उसका विश्वास। यही विश्वास उसकी आंतरिक सौंदर्यता को बाहर निखारता है। **NO SCARS** सौंदर्य साबुन आपकी त्वचा को मुलायम व आकर्षक बनाने में मदद करता है। **NO SCARS** के तत्व ही इसे एक बेहतरीन नमी प्रदान करने वाला और हर प्रकार की त्वचा को पोषण देने वाला बनाता है।

NO SCARS®

For more information, please contact: **+91 97792 14455 / care@torquepharma.com**

कुछ अच्छे रंग कुछ मीठे पल

होली का त्योहार मनाने के पीछे एक प्राचीन इतिहास है। प्राचीन समय में हिरण्यकश्यप नाम का एक असुर था। उसकी एक बहन थी, जिसका नाम था होलिका। हिरण्यकश्यप स्वयं को भगवान मानता था। उसका एक पुत्र था- प्रह्लाद। प्रह्लाद, भगवान विष्णु के बहुत बड़े भक्त थे, जबकि हिरण्यकश्यप भगवान विष्णु का विरोधी था। उसने प्रह्लाद को विष्णु की भक्ति करने से बहुत रोका, लेकिन प्रह्लाद ने उसकी एक न सुनी। नाराज हिरण्यकश्यप ने प्रह्लाद को जान से मारने के लिए होलिका से मदद मांगी, क्योंकि होलिका को आग में न जलने का वरदान था। होलिका, प्रह्लाद को लेकर चिता में बैठ गई, लेकिन भगवान विष्णु की कृपा से प्रह्लाद आग में सुरक्षित बचे रहे, जबकि होलिका उस आग में जलकर भस्म हो गई। इसलिए होली बुराई पर अच्छाई की जीत की कहानी है। आज भी लोग लकड़ी, घास और गोबर के ढेर को रात में जलाकर होलिका दहन करते हैं और अगले दिन एक-दूसरे को गुलाल, अबीर और तरह-तरह के रंग डालकर होली खेलते हैं।

वैसे अपने यहां होली का त्योहार वसंत पंचमी से ही आरंभ हो जाता है। उसी दिन पहली बार गुलाल उड़ाया जाता है। इस दिन से फाग और धमार का गायन शुरू हो जाता है। महिलाएं ढोलक-झांझ-मंजीरों की धुन के साथ नृत्य-संगीत और रंगों में डूब जाती हैं।

वैसे जीवन रंगों से भरा होना ही चाहिए। प्रत्येक रंग अलग-अलग देखने और आनंद उठाने के लिए बनाए गए हैं। यदि सभी रंगों को एक में मिलाकर देखा जाए तो वे सभी काले दिखेंगे। लाल, पीला, हरा आदि सभी रंग अलग-अलग होने चाहिए, पर साथ ही हमें इनका आनंद भी एक साथ उठाना चाहिए। प्रकृति की तरह ही रंगों का प्रभाव हमारी भावनाओं और संवेदनाओं पर पड़ता है। जैसे क्रोध का लाल, ईर्ष्या का हरा, आनंद और जीवंतता का पीला, प्रेम का गुलाबी, विस्तार के लिए नीला, शांति के लिए सफेद, त्याग के लिए केसरिया और ज्ञान के लिए जामुनी। वैसे होली में सिर्फ रंगों से बात नहीं बनती। गायन की भी एक समृद्ध परंपरा रही है। महिलाएं भी होली में गीतों के जरिए अपनी खुशियां जाहिर करती रही हैं... इसलिए तमाम पर्वों के बीच होली कुछ अलग-सा त्योहार है। यह कुछ अच्छे रंगों और मीठे पलों का दिन होता है।

Email
rupayan@amarujala.com

होली के दोहे

पूर्णिमा वर्मन

रंग-रंग राधा हुई, कान्हा हुए गुलाल,
वृंदावन होली हुआ सखियां रचें धमाल।

होली राधा-श्याम की और न होली कोय,
जो मन रांचे श्याम रंग, रंग चढ़े न कोय।

नंदग्राम की भीड़ में गुमे नंद के लाल,
सारी माया एक है क्या मोहन क्या ग्वाल।

आसमान टेसू हुआ धरती सब पुखराज,
मन सारा केसर हुआ तन सारा ऋतुराज।

बार-बार का टोकना बार-बार मनुहार,
धूम धुलेंडी गांव भर आंगन भर त्योहार।

फागुन बैठा देहरी कोठे चढ़ा गुलाल,
होली, टप्पा, दादरा, चैती सब चौपाल।

सरसों पीली चूनरी उड़ी हवा के संग,
नई धूप में खुल रहे मन के बाजूबंद।

महानगर की व्यस्तता मौसम घोले भंग,
इक दिन की आवारगी छुट्टी होली रंग।

अंजुरी में भरपूर हों सदा रूप, रस, गंध,
जीवन में अठखेलियां करता रहे बसंत।

गुल्लक से

सरोजिनी प्रीतम

व्यवसाय

उन्होंने विवाह के लिए विज्ञापन दिया यूं
मृगनयनी हो गजगामिनी
शुकनासिका, मोरनी सी ग्रीवा हो
सुडौल, हंसिनी की आवश्यकता है
मां जी ने पढ़कर बेटी से कहा
'यह तो सिरफिरा कवि है
या पशु-पक्षियों का डॉक्टर लगता है।'

बादशाह

दबंग पत्नी ने ताश खेलते समय
पति को इशारे से कहा 'स्थिति साफ है
एक जगह मैं हूं,
तीन जगह आप हैं'
वाह! कहकर उछले।
पत्ते फेंक दिए
तो ज्यों संबंधों के पत्ते खुले
एक जगह बेगम- तीन जगह गुलाम मिले।

चाल

पति बोले
चींटी की चाल चलकर भी तुम्हारी सहेली
अपने लक्ष्य तक जा पहुंची, कमाल है...
भन्नाकर पत्नी बोली-
'चींटी की, चींटी चाल में भी, चींटी की चाल है।'

रंग भरते हैं जिंदगी का खालीपन। गीत बांटते हैं खुशियां और पकवान जोड़ते हैं रिश्ते। होली अपने देश में सिर्फ एक पर्व ही नहीं... जिंदगी का एक बड़ा जश्न भी है।

द्वार-द्वार रंग सुर-सुर रस

दीप्ति अंगरीश

होली को लेकर आपने कई लोक कथाएं सुनी होंगी, कई दृश्य भी जहन में होंगे। लोक गीतों में इन्हीं का वर्णन होता है, मगर रंगों के बीच सुर में, रस में और द्वार-द्वार जाकर।

हम सुनें या न सुनें, बसंत के आगमन पर आज भी प्रकृति गुनगुनाती है, फागुन में पूरी संस्कृति गाती है। होली पर रंग अपना असर बताते हैं, तो सुर-ताल अपनी धुन में सबको डुबोए चले जाते हैं! होली के सतरंगी रंगों के साथ भारतीय संगीत के सात सुरों का अनोखा रिश्ता है और इस रिश्ते को अपनी मजबूत डोर से बांधा है लोक गीतों ने। तभी तो ब्रज के होरी और रसिया लोक गीतों ने शास्त्रीय संगीत की धमार और ध्रुपद का रूप ले लिया। कहीं धमार की गूंज सुनाई देती है- 'आज पिया होरी खेलन आए...', तो कहीं ध्रुपद की बंदिश 'खेलत हरी संग सकल, रंग भरी होरी सखी' फिजा में होली के रंग घोल देती है। बनारस की सुबह छन्नूलाल मिश्र की ठुमरी से होती है- 'दिगंबर खेलें मसाने में होरी...' और अवध की शाम भी 'खेलत रघुपति होरी हो, संगे जनक किसोरी' से। बीच में शोभा गुर्टू ब्रज में लोक रंग बिखेर देती हैं- 'आज बिरज में होरी रे रसिया...', यानी हर प्रदेश और हर बोली में होली के

वर्णन सुनाई देते हैं, जिनमें उस जगह का इतिहास और धार्मिक महत्व भी छिपा होता है। होली के गीत बसंत, बहार, हिंडोल, काफी, खमाज, ललित आदि रागों और दीपचंदी ताल में गाए जाते हैं। उपशास्त्रीय संगीत में दादरा और चैती में भी होली खूब चलती है। गिरिजा देवी का वह दादरा याद कीजिए- 'उड़त

> महानगरों की होली में भले ही रस-रंग न मिल पाता हो, लेकिन गांव, कस्बों और छोटे शहरों में महिलाओं ने आज भी इस परंपरा को जीवित रखा है।

अबीर-गुलाल लाली छाई है'। रंग और संगीत चोली-दामन की तरह एक-दूसरे से जुड़ जाते हैं और होली, धमार, ठुमरी पर नर्तकियां नाच उठती हैं- 'चलो गुंइयां आज खेलें होरी कन्हैया घर...।'

होली को लेकर आपने कई लोक कथाएं सुनी होंगी, होली के कई दृश्य भी जहन में होंगे। इन लोक गीतों में इन्हीं का वर्णन होता है, मगर रंगों के बीच सुर में, रस में और द्वार-द्वार जाकर। महानगरों की होली में भले ही यह रस-रंग न मिल पाता हो, लेकिन गांव, कस्बों और छोटे शहरों में महिलाओं ने आज भी इस परंपरा को जीवित रखा है।

सबसे पहले बात मथुरा-वृंदावन की। लीलाधर श्रीकृष्ण की भूमि, जहां सोलह कलाओं से परिपूर्ण श्रीकृष्ण ने जीवन के हर रंग को दिखाया, हर रस को जीया। यहां का कोई ऐसा द्वार नहीं, जहां आज भी उनकी अमिट यादें न शेष हों। यहां होली की शुरुआत महिलाएं माघ पूर्णिमा से ही कर देती हैं, जिसका सुरूर उन पर 40 दिन तक छाया रहता है और रंगपंचमी यानी फागुन कृष्णपंचमी को रंगों की फुहारों के साथ ही उतरता है। मीठे स्वादिष्ट व्यंजनों के अलावा गाने-बजाने की परंपरा को निभाने की जिम्मेदारी भी महिलाओं ने अपने कंधों पर उठा रखी है। वे गायन में श्रृंगार रस के लोक गीत गाती हैं- 'कान्हा के हाथ कनक पिचकारी, राधा के हाथ सोहे रंगों की थारी'।

ब्रज में महिलाओं ने अनेक होली गीत बनाए हैं, उनकी अपनी धुन बनाई है, उन्हें अपने स्वरों में पिरोया है। वे घरों में होली सजाती हैं और गीत गाती हैं, जिससे माहौल पूरी तरह होलीमय हो जाता है- 'बाबा मेरे होरी को डांड़ा गाड़ियो ओ लाल...'। फिर होलिका दहन के बाद रंगों की बौछार करते हुए फिर गायन शुरू कर देती हैं- 'श्याम ने मारी पिचकारी मेरी साड़ी की आब बिगारी, ससुर सुनेंगे कुछ न कहेंगे सास सुनेगी तो देगी गारी'। ब्रज और अवध से सटे उत्तर प्रदेश के रुहेलखंड की होली का रंग भी निराला है, जहां महिलाएं अवधी और ब्रज मिश्रित स्थानीय भाषा में लोक गीत गाती हैं। गांव में तो सारे कामकाज निपटाने के बाद होली से

■ चित्र : संगीता स्लोगी

ठीक पहले रोजाना पांच दिनों तक लोक गीतों की उनकी अपनी बैठकें होती हैं। इन महिलाओं को भले राग का ज्ञान न हो, ताल का नाम पता न हो, मगर एक-दूसरे को गुलाल लगाकर वे अपनी ही मस्ती में स्थानीय लोक गीतों को गाती हैं और वह भी पूरी तरह तालबद्ध होकर।

वैसे होली का पर्व बसंत पंचमी से ही आरंभ हो जाता है। उसी दिन पहली बार गुलाल उड़ाया जाता

ZEE LABORATORIES

सौंदर्य व आत्मविश्वास

विकास एवं सुडोल

Brexelant®

क्रीम व कैप्सूल्स

Call Timing: 9:30 AM To 7:00 PM
हर प्रमुख दवा विक्रेता के यहां उपलब्ध
9896134500
www.brexelant.com

है। इस दिन से फाग और धमार का गायन शुरू हो जाता है। महिलाएं ढोलक-झांझ-मंजीरों की धुन के साथ नृत्य-संगीत और रंगों में डूब जाती हैं। उत्तर प्रदेश और बिहार में होलिका दहन के बाद फगुवा मनाया जाता है, जिसमें महिलाएं रंगों के साथ मंडलियों में फागुन के गीत गाती हैं। घरों में तरह-तरह के पकवान बनाती हैं, जिनमें गुझिया और मीठे पकवान सबसे अहम होते हैं। वैसे भोजपुरी प्रदेश में लोक गायन की परंपरा पुरानी है। पूर्वी उत्तर प्रदेश से लेकर बिहार, झारखंड में होली पर अधिकतर लोक गीत पुरुष ही गाते हैं, लेकिन कुछ स्थानों पर महिलाएं भी अपने गीतों से होली में रंग भरती हैं। वैसे इन क्षेत्रों में बड़ी संख्या में महिलाएं शास्त्रीय संगीत की भी जानकार हैं, इसलिए वे धमार, ध्रुपद, दादरा चैती, ठुमरी में होली के रंगों की बौछार करती हैं।

उत्तराखंड के कुमाऊं में तो होली पूरे तीन महीने चलती है। तबला और हुड़के की थाप, मंजीरे की खनखन और हारमोनियम के मधुर सुरों पर महिलाएं जब 'ऐसे चटक रंग डारो कन्हैया' गाती हैं तो सभी झूम उठते हैं। कुमाऊंनी होली के दो रूप हैं- बैठकी होली और खड़ी होली। बैठकी होली की शुरुआत अधिकतर राग श्याम कल्याण से होती है और समापन भैरवी से। दिन के वक्त महिलाएं पीलू, भीमपलासी या सारंग में तानें छेड़ती हैं और शाम को कल्याण और यमन के स्वरों में। शुरुआत किसी मंदिर के आंगन से पौष माह में होती है। इस पहले चरण के बाद होली बसंत पंचमी से दूसरे चरण और महाशिवरात्रि से तीसरे चरण में चलती है। यहां महिलाएं पहले चरण में भक्ति, दूसरे चरण में शृंगार और तीसरे चरण में राधा-कृष्ण की ठिठोली के होली गीत गाती हैं- 'राधे यमुना अकेली मत जइयो, वहीं रहैं चित चोर राधे', 'मत मारो मोहन पिचकारी', 'फूटे गागर भीजे चूनर', 'होरी खेले नंद को लाल मोसे फागुन में' आदि। फाल्गुन एकादशी को देव मंदिर में चीर बंधन के बाद खड़ी होली की शुरुआत होती है, जिसमें महिलाएं ढोलक और मंजीरे की लय पर नाचती-गाती वृत्ताकार घूम-घूमकर गांव के हर घर के आंगन में होली गायन करती हैं। होली की ये बैठकें खत्म होती हैं आशीर्वाद के साथ और अंत में गाई जाती है ठुमरी- 'मुबारक हो मंजरी फूलों भरी...।' बैठकी होली में महिलाओं का रुझान लोक गीतों पर होता है। वे स्वांग भी रचती हैं और स्वर-लहरियों के साथ संस्कृति की इस विशिष्टता में दिलकश रंग भरती हैं। उनके ज्यादातर गीत देवर-भाभी के हंसी-मजाक पर आधारित होते हैं- 'फागुन में बुढ़वा देवर लागे।'

छत्तीसगढ़, मध्य प्रदेश, राजस्थान और महाराष्ट्र में प्रायः होली के बाद पंचमी के दिन रंग खेलने की परंपरा है, जिसमें सामान्य तौर पर सूखा गुलाल लगाया जाता है। इस दौरान महिलाएं कई तरह के पकवान बनाती हैं। होली से पहले ही महिलाएं अपने पारंपरिक परिधानों में सजकर अपनी-अपनी बोलियों के लोक गीतों का गायन शुरू कर देती हैं। यहां रहने वाले मछुआरों की होली तो अपना अलग ही रंग बिखेरती है। महिलाएं बस्तियों में एक-दूसरे के घर-घर जाती हैं और नाचती-गाती हैं, जिससे मस्ती का माहौल बन जाता है। कई आदिवासी क्षेत्रों में जनजाति महिलाएं होली पर गायन के साथ अपने पारंपरिक लोक नृत्य भी करती हैं। राजस्थान के जैसलमेर में भी होली के अवसर पर मंदिर या महल में लोक नृत्यों का आयोजन किया जाता है।

हरियाणा में होली को धुलेंडी कहा जाता है। मान्यता है कि धुलेंडी भारतीय संस्कृति में रिश्तों के साथ प्रकृति के बीच सामंजस्य बिठाने का अनोखा मिश्रण है। यह होली हरियाणा में ही देखने को मिलती है, जिसमें सूखी होली मनाई जाती है। इस दौरान महिलाएं एक-दूसरे से सूखे गुलाल और अबीर से होली खेलती हैं। घरों में महिलाएं क्षेत्रीय बोली के होली गीतों की बयार बहाती हैं, तो जगह-जगह आयोजित होने वाले संगीत कार्यक्रमों में भी अपने गीतों से वातावरण को होलीमय कर देती हैं।

ब्रज में महिलाओं ने अनेक होली गीत बनाए हैं, उनकी धुन बनाई है, उन्हें अपने स्वरों में पिरोया है।

स्वाद बिना कैसा रस?

यूं तो होली का रंग सब पर होता है, लेकिन इस दिन स्वादिष्ट पकवान न मिलें तो रस कहां से आएगा? गुझिया होली का प्रमुख पकवान है। उत्तर भारत में महिलाएं तरह-तरह की गुझियों समेत अनेक व्यंजन बनाती हैं। इस दिन कांजी के वड़े खाने-खिलाने का भी रिवाज है, जिन्हें महिलाएं ही बनाती हैं। होली की शाम को लोग नए कपड़े पहनकर जब एक-दूसरे के घर होली मिलने जाते हैं, तो उनका स्वागत महिलाओं के हाथों से बनीं इन्हीं गुझियों, नमकीन और दही-वड़ों से किया जाता है।

तबला और हुड़के की थाप, मंजीरे की खनखन और हारमोनियम के मधुर सुरों पर महिलाएं जब 'ऐसे चटक रंग डारो कन्हैया' गाती हैं तो सभी झूम उठते हैं। उनके ज्यादातर गीत देवर-भाभी के हंसी-मजाक पर आधारित होते हैं।

क्यों की जाती है होलिका की पूजा?

हिरण्यकश्यप के कहने पर होलिका तो प्रह्लाद को आग में जलाकर मारना चाहती थी, फिर होलिका दहन के समय होलिका माता का उच्चारण करते हुए पूजा क्यों की जाती है?

होलिका दहन के समय जो पूजा होती है, वह होलिका की होती है, प्रह्लाद की नहीं। आखिर इसके पीछे क्या रहस्य है? पौराणिक संदर्भ के अनुसार, जैसे ही प्रह्लाद को जलाने के उद्देश्य से होलिका उन्हें अपनी गोद में लेकर अग्नि में बैठी, वैसे ही भगवान श्रीहरि विष्णु ने प्रह्लाद को बचा लिया। इस प्रक्रिया में भगवान विष्णु के स्पर्श मात्र होने से होलिका के सभी पाप समाप्त हो गए और वह पूजनीय बन गई। बुराई रूपी होलिका जलकर राख हो गई। वास्तव में ऊर्जा कभी नष्ट नहीं होती, केवल उसका रूपांतरण होता है। होलिका को वरदान प्राप्त था कि अग्नि उसे जला नहीं सकती, लेकिन भगवान विष्णु ने प्रह्लाद की रक्षा के साथ होलिका की घृणा, द्वेष जैसी नकारात्मक ऊर्जा को सकारात्मक ऊर्जा में रूपांतरित कर दिया। इसीलिए जलने के बाद होलिका की राख का विशेष महत्व है। होलिका पूजन और दहन के बाद जब उसकी राख शीतल हो जाती है तो लोग

गुंजन वार्ष्णेय
ज्योतिषाचार्य

शुभता के लिए उसे घरों में ले जाते हैं, जिससे जीवन में सकारात्मकता आती है। होलिका की राख को मस्तक पर तिलक लगाने से नकारात्मकता दूर भागती है। होलिका दहन के समय वातावरण में मौजूद बैक्टीरिया नष्ट हो जाते हैं।

होलिका दहन और होली से जुड़ी अनेक पौराणिक कथाएं तथा मान्यताएं जनमानस में प्रचलित हैं। होलिका और प्रह्लाद के संदर्भ के साथ ही शिवजी-कामदेव, राजा रघु से जुड़ी मान्यताएं भी हैं। मान्यता चाहे कोई भी हो, सभी का संबंध बुराई पर अच्छाई की विजय से है। मान्यता है कि होलिका के दिन जो भी व्यक्ति उपाय, पूजन करता है, उसे भगवान विष्णु का आशीर्वाद प्राप्त होता है।

राशि, रंग और होली

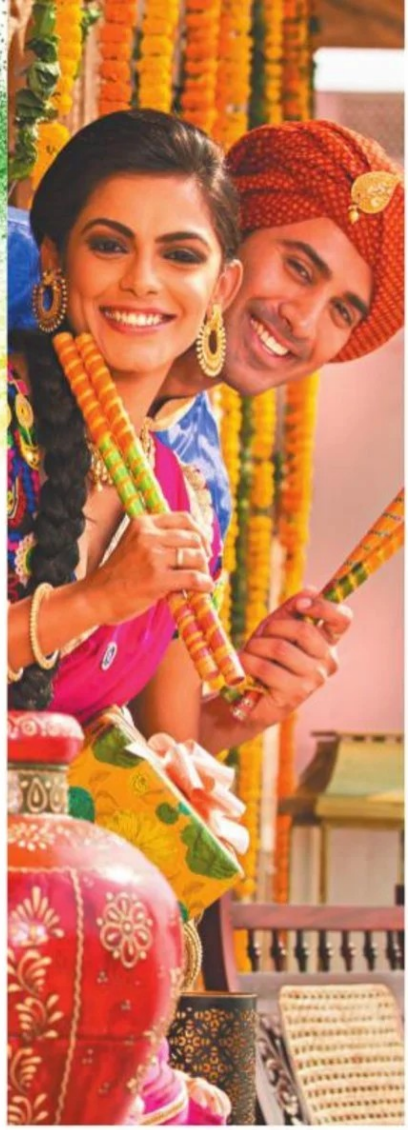
रंग ग्रहों का भी प्रतिनिधित्व करते हैं और होली के दिन रंगों से खेलने का विशेष महत्व है। इसलिए अपनी राशि के अनुसार रंगों का चयन कर होली खेलें, ताकि जीवन खुशियों से भर जाए। मगर ध्यान रहे, रासायनिक रंगों की अपेक्षा प्राकृतिक रंगों से होली खेलें और इस बार विशेष सावधानी भी रखें, क्योंकि बुरा न मानो, कोविड है। मेष राशि वालों को लाल, वृष को सफेद, मिथुन को हरा, कर्क को सफेद, सिंह को लाल व नारंगी, कन्या को हरा, तुला को सफेद, वृश्चिक को लाल, धनु को पीला व सुनहरा, मकर व कुंभ को काला और मीन राशि के जातकों को पीला रंग शुभ रहेगा।

नवग्रह की लकड़ियों से पूजन

होलिका की अग्नि में नवग्रहों की लकड़ी से आहुति देने पर नवग्रह पीड़ा शांत होती है। सूर्य की शांति के लिए होलिका की अग्नि में मदार की लकड़ी अर्पित कर परिक्रमा करें। चंद्रमा के अनिष्ट प्रभाव को कम करने के लिए पलाश की लकड़ी, मंगल को अनुकूल बनाने के लिए खैर (खादिर) वनस्पति, बुध के अनिष्ट को शांत करने के लिए अपामार्ग की लकड़ी, बृहस्पति के विपरीत प्रभाव को दूर करने के लिए पीपल की लकड़ी, शुक्र के अनिष्ट प्रभाव को कम करने के लिए गूलर की लकड़ी, शनि को अनुकूल बनाने के लिए शमी की लकड़ी, राहु की शांति के लिए दूब और केतु की शांति के लिए कुशा को अग्नि में समर्पित कर प्रार्थना करें। सुख-समृद्धि और मंगलकामना के लिए होली की नौ परिक्रमा अवश्य लगाएं।

क्या है पूजन विधि

होलिका दहन के समय फल-फूल, जल, मोली, गुलाल और गुड़ आदि से होलिका का पूजन करें। अग्नि में पूजन सामग्री डालते समय या बाली भूनते समय मुंह पूर्व या उत्तर दिशा की ओर ही रहे। कच्चे सूत को होलिका के चारों ओर तीन या सात परिक्रमा करते हुए लपेटें, फिर लोटे का शुद्ध जल और पूजन की अन्य वस्तुओं को एक-एक करके होलिका को समर्पित करें। अनिष्ट ग्रहों की शांति के लिए नवग्रहों की लकड़ी मंत्रोच्चारण कर होलिका में अर्पित करें। होलिका दहन के दौरान गेहूं की बाली को सेंकें। माना जाता है कि होलिका दहन के समय बाली सेंककर घर में फैलाने से धन-धान्य में वृद्धि होती है। पूजन के बाद जल से अर्घ्य दें। होली की अग्नि और राख ऊर्जा शक्ति से संपन्न होती है। घर में इसे रखने से नकारात्मक ऊर्जा नष्ट होती है और घर वर्षभर के लिए सुरक्षित रहता है।



कहीं टेसू कहीं पलाश

पारंपरिक होली के रंग भले ही गुम होने लगे हों, लेकिन टेसू या पलाश के फूलों से बने रंग आज भी लुभाते हैं।

रेणु जैन

फागुन के आते ही टेसू के रंग याद आने लगते हैं। हूबहू दीपक की लौ के आकार और रंग के कारण अंग्रेजी साहित्यकारों ने इसे 'फ्लेम ऑफ फारेस्ट' यानी जंगल की आग नाम भी दिया। बुंदेलखंड के कई क्षेत्रों में चैत्र शुक्ल षष्ठी को तिसुवा छठ मनाई जाती है और टेसू के फूल व पेड़ों की पूजा की जाती है। ब्रज के मथुरा, गोकुल, हाथरस जैसे क्षेत्रों में टेसू के पेड़ों से कभी गुलजार रही सड़कों पर अब ये कम ही दिखाई देते हैं।

केसर के संग

मुगलकाल में भी होली का पर्व धूमधाम से मनाने की प्रथा थी। अकबर, हुमायूं, जहांगीर, शाहजहां और बहादुरशाह जफर होली के आगमन से बहुत पहले ही रंगोत्सव की तैयारियों का शुभारंभ करा देते थे। अकबर के महल में सोने-चांदी के बड़े बर्तनों में केवड़े और केसर से युक्त टेसू का रंग घोला जाता था। बादशाह अपनी बेगमों के साथ होली खेलते थे।

सबका खास

ब्रह्म वृक्ष का दर्जा प्राप्त टेसू को पलाश, परसा ठाक और केसू के नाम से भी जाना जाता है। तोते की चोंच के समान फूलों का आकार होने के कारण किंशुक नाम से भी इसे जाना जाता है। पौराणिक कथा के अनुसार, कामदेव ने टेसू के वृक्ष पर बैठकर भगवान शिव की प्रार्थना की थी। कहते हैं, टेसू के वृक्ष में सृष्टि के देवता बह्मा, विष्णु और महेश का भी निवास है। टेसू के वृक्ष भारत के अलावा बांग्लादेश, नेपाल, पाकिस्तान, थाइलैंड, कंबोडिया, मलेशिया, श्रीलंका और पश्चिम इंडोनेशिया में भी मिलते थे। तेजी से कम होने के कारण अब ये कहीं-कहीं दिखाई देते हैं।

औषधीय गुण

आयुर्वेद में टेसू के अनेक गुण बताए गए हैं। इसके पांचों अंगों- तना, जड़, फल, फूल और बीज से कई दवाएं भी बनती हैं। टेसू के पत्तों में भोजन करने से चांदी के बर्तन जितना लाभ मिलता है। त्वचा संबंधी कई रोगों के लिए भी टेसू रामबाण औषध है। गर्मियों में लू से बचने के लिए भी टेसू के फूलों का इस्तेमाल होता है।

चमत्कारी, पर अब दुर्लभ

जानकार कहते हैं कि सफेद पलाश के पेड़ भी चमत्कारी होते हैं। दुर्लभ प्रजाति के होने के कारण ये पेड़ नाममात्र ही बचे हैं। मध्य प्रदेश के मंडला जिले के सकरी गांव में एक पेड़, जो 250 साल पुराना है, पर शासन ने संरक्षित प्रजाति का बोर्ड लगाया है। टेसू के फूल की इतनी लोकप्रियता के कारण ही उत्तर प्रदेश सरकार ने इसे राज्य पुष्प का दर्जा दिया है और भारतीय डाक विभाग द्वारा इस फूल को डाक टिकट पर स्थान दिया गया है।

अब भी मांग

रासायनिक रंगों से रंगी इस दुनिया ने टेसू को भले ही भुला दिया है, लेकिन छत्तीसगढ़ के हर्बल रंग अमेरिका, इटली, कनाडा, रूस, बेल्जियम, ऑस्ट्रेलिया, दक्षिण अफ्रीका, श्रीलंका, नेपाल, स्पेन, मलेशिया सहित दुनिया के 20 से ज्यादा देशों में पहुंच रहे हैं। टेसू से हर्बल रंग बनाने के लिए छत्तीसगढ़ के कई गांव से टेसू के फूल रायपुर जाते हैं। जानकारों के अनुसार, एक किलो फूल से 500 ग्राम गुलाल बनाया जाता है। यहां के बने टेसू के हर्बल रंग राष्ट्रपति भवन और प्रधानमंत्री आवास में भी जाते हैं।

घर में ही ऑर्गेनिक रंग

होली पर आप भी आउटफिट और पार्टी के लिए जरूरी चीजों की तैयारियों में व्यस्त होंगी, तो ऐसे में ऑर्गेनिक रंगों को न भूलें। कुछ आसान तरीकों से आप घर में ही ऑर्गेनिक रंग बना सकती हैं।

सिंथेटिक रंगों से त्वचा को एलर्जी हो सकती है। ऐसे में आप ऑर्गेनिक रंगों का उपयोग कर सकती हैं।

रंगों के इंद्रधनुष में सराबोर होना ही होली का सार है, मगर रंग खेलने का भी एक नियम है। सिंथेटिक और रासायनिक रंगों से त्वचा को एलर्जी हो सकती है। चिकित्सकों के अनुसार, रासायनिक रंगों में कई खतरनाक पदार्थ पाए जाते हैं, जो कोमल त्वचा को नुकसान पहुंचा सकते हैं। ऐसे में आप ऑर्गेनिक रंगों को तरजीह दें। आप इन्हें बाजार से या ऑनलाइन भी खरीद सकती हैं, या फिर घर में खुद ही बना सकती हैं। फूलों, फलों और सब्जियों का उपयोग करके प्राकृतिक रंगों को बनाना न केवल सुरक्षित होली की गारंटी है, बल्कि पर्यावरण संरक्षण के लिए भी सबसे अच्छा विकल्प है।

लाल : इस रंग को बनाने के लिए अनार के छिलकों को पानी में उबालें। लाल गुलाल के लिए आप अनार के सूखे छिलके को कुचलकर आटे के साथ मिला सकती हैं। चंदन पाउडर को कुचलकर गुड़हल या गुलाब के फूलों के साथ मिलाया जा सकता है।

हरा : हरे रंग का अबीर बनाने के लिए आटे के साथ मेहंदी मिलाएं, जबकि पेस्ट बनाने के लिए पुदीना, पालक और अन्य हरी पत्तियों को कुचलकर पानी में मिलाया जा सकता है।

पीला : पीला रंग बनाने के लिए बेसन की दोगुनी मात्रा के साथ दो चम्मच हल्दी पाउडर मिलाएं, जबकि गेंदे, अमलतास और काले बबूल जैसे फूलों को कुचलकर पीले रंग का पेस्ट बनाया जा सकता है।

नीला : इस रंग को बनाने के लिए सूखे जकारांडा के फूलों को कुचलकर पानी या आटे के साथ मिलाया जा सकता है।

मैजेंटा : एक चुकंदर को टुकड़े या कद्दूकस करके एक लीटर पानी में भिगो दें। उबालकर रातभर के लिए छोड़ दें। नारंगी-गुलाबी रंग के लिए आप आधा लीटर पानी में गुलाबी प्याज के छिलके उबाल सकती हैं।

केसर : पलाश के फूल को रातभर पानी में भिगो दें। पीला-नारंगी रंग पाने के लिए फूलों को पानी में उबाला जा सकता है।

काला : इस रंग को बनाने के लिए सूखे आंवले को लोहे के बर्तन में उबालें और रातभर छोड़ दें। पानी से इस रंग को पतला कर सकती हैं।

ब्राउन : इस रंग के लिए आप पानी में चाय या कॉफी की पत्तियों को उबाल सकती हैं। बबूल कत्था जब पानी के साथ मिलाया जाता है तो ब्राउन रंग का हो जाता है।

-रूपायन डेस्क

रंग तो खेलना ही है। ऐसे में कुछ जरूरी टिप्स आपकी त्वचा की चमक को खराब नहीं होने देंगे।

रंग में न पड़े भंग

- होली खेलने से पहले अपने बालों में तेल जरूर लगाएं, ताकि रंग सिर और बालों पर चिपके नहीं। सिर में तेल को अवशोषित करने के लिए मालिश करें।
- लंबे समय तक रंग या रंगीन पानी को सिर पर न बैठने दें। बाल गीले होने पर इसे साफ करें।
- होली खेलते वक्त बालों को बांधे रखें। आप दुपट्टे से सिर को कवर कर सकती हैं।
- होली खेलने से पहले सुनिश्चित करें कि शरीर पर नारियल तेल, जैतून का तेल या विटामिन ई का तेल

लगा हो। सरसों के तेल से बालों की मालिश करें।

- अपनी अंगुलियों और कानों के पीछे भी तेल लगाएं। आप डार्क नेल पेंट लगा सकती हैं, ताकि रंग नाखूनों के अंदर न जाएं।
- होली खेलते समय सुरक्षात्मक चश्मा लगाना न भूलें। कोई पुराना धूप का चश्मा पहनने से उद्देश्य भी हल हो जाएगा। होली खेलने से पहले कॉन्टेक्ट लेंस को हटा दें।
- होली खेलने से पहले यह भी सुनिश्चित करें कि शरीर का ज्यादा से ज्यादा हिस्सा कपड़े से कवर हो, ताकि ज्यादा रंग त्वचा पर न लग पाए। उन कपड़ों से बचें, जो पानी को अवशोषित करते हैं।

खेल-खेल में लाइफ स्किल

अक्सर माता-पिता बच्चों को छोटी-छोटी बातें नहीं सिखाते। उनकी सोच रहती है कि जरूरत पड़ने पर सब सीख जाएगा, लेकिन इससे बच्चों की जिंदगी में मुश्किलें भी आती हैं।

हर माता-पिता की ख्वाहिश होती है कि उनका बच्चा पढ़ाई-लिखाई में होशियार और स्कूल एक्टिविटीज में ऑलराउंडर हो। इसके लिए वे हरसंभव कोशिश भी करते हैं, लेकिन कई बार बच्चे को दैनिक जीवन में काम आने वाली छोटी-छोटी बातों या लाइफ स्किल सिखाना भूल जाते हैं। सफल जिंदगी जीने के लिए लाइफ स्किल की जानकारी देना बेहद जरूरी है। इसकी शुरुआत बचपन से ही कर देनी चाहिए, ताकि बच्चे को कठिन हालात में या पढ़ाई अथवा नौकरी के लिए घर से दूर होस्टल जाने पर कोई परेशानी न हो।

आत्मनिर्भर बनाना

हाथ धोना, टूथब्रश करना जैसे काम 2 साल की उम्र से ही बच्चे को सिखाएं। बच्चे को खाना खुद खाने दें। इसके लिए रोटी के छोटे-छोटे टुकड़े करके या दाल-चावल मिलाकर दे दें। दूध या पानी की बोतल पीने के लिए दे दें। 6-7 साल के बच्चे से भी छोटे-छोटे काम कराएं, जैसे- स्कूल बैग लगाना, अपनी अलमारी या टेबल पर सामान ठीक तरह रखना, खिलौने लाना और संभालना।

जरूरी काम सिखाना

8-9 साल के बच्चे को धीरे-धीरे दूसरे काम भी सिखाने शुरू कर दें। उसको सिखाएं कि अपने सामान को उचित स्थान पर सलीके से रखे और ठीक से उठाए। उसे कपड़े धोने की जानकारी भी दें, चाहे हाथ से धोने हों या मशीन में। खेल-खेल में बच्चे को कुकिंग भी सिखा सकती हैं। सैंडविच, चॉकलेट, केक, पुडिंग, मैगी, चाट जैसी चीजें बनाने में उसे बहुत मजा आएगा।

डॉ. मंजू मेहता

पूर्व वरिष्ठ मनोवैज्ञानिक
अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, दिल्ली

टाइम और मनी मैनेजमेंट

बच्चे को कम उम्र से ही अपने काम करने की आदत डलवानी चाहिए। इसके लिए उसको छोटे-छोटे काम सौंपकर आप उसे आत्मनिर्भर और जिम्मेदार बना सकती हैं। इसके अलावा स्वस्थ रहने के लिए उसे पर्सनल हाइजीन और आस-पास साफ-सफाई रखने की ट्रेनिंग दें। साथ ही बचपन से ही उसे टाइम और मनी मैनेजमेंट जरूर सिखाएं।

समय प्रबंधन है जरूरी

आप बच्चे को समय-सूची बनाना सिखाएं। सुबह ठीक समय पर उठने के लिए रात को अलार्म लगाने और खुद उठने की आदत डलवाएं। स्कूल से आने के बाद पढ़ाई, अतिरिक्त कक्षा और खाली समय में खेलना या एक्स्ट्रा एक्टिविटीज के लिए समय-प्रबंधन करना सिखाएं।

आपात स्थिति का सामना

बच्चे को कम उम्र में ही आपात स्थिति का सामना करना सिखाएं। मसलन, शॉर्ट सर्किट से घर में आग लगने पर पानी से बुझाने की कोशिश नहीं करनी है। इससे करंट लग सकता है और अनहोनी हो सकती है। इसके बजाय मेन मीटर बंद करना है, जिससे बिजली की आपूर्ति न हो। इसी तरह बच्चे को यह भी सिखाएं कि भूकंप जैसी प्राकृतिक आपदा या घर के सदस्य की अचानक तबियत खराब होने पर वह क्या करे।

फर्स्ट एड बॉक्स और हेल्पलाइन नंबर

फर्स्ट एड बॉक्स में रखी जाने वाली चीजों और आकस्मिक परिस्थिति में उनके इस्तेमाल की जानकारी भी बच्चे को जरूर दें। मसलन, हाथ जलने पर कौन-सी दवा लगानी है और कैसे लगानी है। पुलिस, फायर ब्रिगेड, अस्पताल, कैब जैसे जरूरी हेल्पलाइन टेलीफोन नंबरों की जानकारी भी बच्चे को जरूर दें।

आत्मरक्षा के गुर

बड़े हो रहे बच्चे को अपनी एक्टिविटीज या खेलने के लिए अकेले बाहर जाना पड़ता है। कई बार उसका सामना ऐसे अनजान लोगों से होता है, जिनके इरादे या नीयत अच्छी नहीं होती। इसलिए बच्चे को यह बताएं कि किसी भी अनजान व्यक्ति से सीमा के अंदर ही बात करनी है। उससे अपनी निजी चीजें और जानकारी साझा नहीं करनी है।

-रजनी अरोड़ा

कहीं ये माइग्रेन का दर्द तो नहीं

सिर में दर्द या भारीपन होने को आम बात मानकर हम अक्सर दर्दनिवारक दवा ले लेते हैं। हम पहले इस दर्द के कारणों की पहचान क्यों नहीं करते?

साल 2017 में कोलकाता के बांगुर इंस्टीट्यूट ऑफ न्यूरोसाइंस द्वारा किए गए एक शोध में यह बात सामने आई थी कि देश में 20 से 50 वर्ष आयु वर्ग के 14.12 प्रतिशत लोग माइग्रेन के शिकार हैं। इनमें से 75 प्रतिशत ऐसे लोग हैं, जिन्हें अनियमित दिनचर्या से माइग्रेन की शिकायत हुई और इनकी उम्र 30 से 34 साल पाई गई। वहीं हाल के आंकड़े बताते हैं कि माइग्रेन की जद में अब बच्चे भी आ रहे हैं, जिसकी कई वजह हो सकती हैं। अहम यह है कि माइग्रेन के दर्द के कारण सामान्य दिनचर्या काफी प्रभावित होती है, इसलिए विशेषज्ञ मानते हैं कि माइग्रेन के दर्द के साइड इफेक्ट माइग्रेन से कहीं अधिक गंभीर होते हैं। उन्हें सही समय पर नियंत्रित करना जरूरी है। यह जरूरी नहीं कि माइग्रेन के लिए दवाओं पर ही निर्भरता हो, आप कुछ घरेलू उपाय अपनाकर भी माइग्रेन मुक्त सुखी जीवन जी सकती हैं।

न लें हल्के में

विशेषज्ञ माइग्रेन को बीमारी नहीं, बल्कि न्यूरोलॉजिकल कंडीशन या मनोस्थिति मानते हैं, जिसमें सिर में तेज दर्द, भारीपन, चिड़चिड़ापन, उल्टी, शरीर के कुछ हिस्से में झनझनाहट होना आदि हो सकते हैं। कई बार माइग्रेन यदि क्रॉनिक होता है तो इसमें दृश्य संबंधी परेशानी भी होने लगती है, जिसे ऑक्युलर माइग्रेन कहते हैं। ऐसी स्थिति में मरीज एक चीज पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पाता या दृष्टि-भ्रम होने पर उसे दो चीजें दिखाई देती हैं। माइग्रेन किसी भी उम्र में हो सकता है। इसकी सटीक वजह जानने के लिए फिलहाल शोध किए जा रहे हैं। लेकिन सही समय पर दर्द की पहचान कर इसे दवा के साथ ही घरेलू उपायों से भी नियंत्रित किया जा सकता है। माइग्रेन के शिकार 80 प्रतिशत मरीज शुरुआत में चिकित्सक की बिना सलाह लिए पेन किलर दवाएं लेने लगते हैं, जो बाद में उनकी आदत बन जाती है।

क्या है वजह

व्यक्ति को खुश रखने वाले सेरोटोनिन केमिकल का स्राव कम होने से माइग्रेन ट्रिगर होता है। इसकी दूसरी वजह मस्तिष्क की नसों में संकुचन होने को भी बताया गया है। सर्दियों में नसों का संकुचन बढ़ने के कारण अधिकांश लोगों को माइग्रेन की समस्या अधिक होती है, जबकि सामान्य रूप से माइग्रेन के ट्रिगर पॉइंट हर व्यक्ति में अलग-अलग देखे जाते हैं। इसलिए ट्रिगर पॉइंट को पहचानना बहुत जरूरी है। सूर्य की रोशनी, अधिक तेज रोशनी, अधिक गर्मी, सोने के कम घंटे, साइट्रिक फल, कॉफी, चॉकलेट, अल्कोहल, सिगरेट का सेवन, हेरिडिटरी (यदि माता या पिता में किसी को है) महिलाओं में स्टेरॉयड दवाओं का प्रयोग, हार्मोनल बदलाव के साथ ही अधिक संरक्षित खाद्य, जैसे- जैम-जेली, अचार आदि का सेवन करने से माइग्रेन ट्रिगर हो सकता है। माइग्रेन का कोई भी इलाज शुरू करने से पहले ट्रिगर पॉइंट जान लेना सही होता है। इससे बेवजह की दवाओं के प्रयोग से बचा जा सकता है। देखा गया है कि कारण की पहचान होने के बाद जीवन-शैली बदलकर माइग्रेन को ठीक किया जा सकता है। यह भ्रम है कि एक बार यदि माइग्रेन हो गया तो जीवनभर दवाएं लेनी होंगी।

डॉ. नंद कुमार

प्रोफेसर और मनोचिकित्सक
अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, दिल्ली

वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति

अगर माइग्रेन बहुत क्रॉनिक नहीं है तो उसे वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति से नियंत्रित किया जा सकता है। इसमें योगाभ्यास और ध्यान प्रमुख हैं। इलाज की इस तरह की चिकित्सा पद्धति के लिए एम्स में एक केंद्र भी शुरू किया गया है, जहां दवाओं के साथ ही अन्य उपायों के माध्यम से बीमारी को नियंत्रित करने का प्रयास किया जाता है।

दवा नहीं हर मर्ज का इलाज

यदि हम सही समय पर माइग्रेन के ट्रिगर पॉइंट की पहचान कर लें तो उसको नियंत्रित किया जा सकता है। जब अधिक दर्द हो तो चिकित्सक के बताए अनुसार दवा ले सकते हैं, लेकिन इस दौरान अन्य पैरामीटर पर भी ध्यान दें। ध्यान और योग के जरिए मस्तिष्क के सेरोटोनिन स्तर को बढ़ाया जा सकता है और यह कई तरह के शोध द्वारा प्रमाणित किया जा चुका है। इसके साथ ही माइग्रेन में दवाओं पर निर्भरता के साथ बीस मिनट का सुबह का ध्यान और योगाभ्यास भी जरूरी है।

-निशि भाट

आस्था का दीपक

धर्म निजी मामला है। आस्था निजी चीज है। धर्म और आस्था की यात्रा में हमारा सहज रहना भी जरूरी है।

डॉ. उषा अरोड़ा

पूजा की सजी थाली, उसमें रखे विविध व्यंजन, बड़ी नियमावली से पूजा की सामग्री को सहेजकर हम मंदिर की ओर जाते हैं। वहां भीड़ होती है। मंदिर के अंदर तक जाने में धक्का-मुक्की होती है और फिर कई लोग बिना दर्शन किए लौट जाते हैं।

मुझे कई बार लगता है कि हमने पूजा-भक्ति या आस्था के सही अर्थों को जानना नहीं चाहा है। ऐसे में मुझे ओशो के शब्द याद आते हैं- "भक्ति जीवन का परम स्वीकार है। भक्ति का मतलब ही है कि मैं टूटा-फूटा हूं अभी, मुझे जुड़ना है; मैं अधूरा-अधूरा हूं अभी, मुझे पूरा होना है; कमियां हैं, सीमाएं हैं हजार मुझ पर, सब सीमाओं को तोड़कर बहना है; बूंद हूं अभी और सागर होना है।"

आस्था के बिना जीवन असंभव है। जीवन को सुंदर और अर्थपूर्ण बनाने के लिए आस्था सबसे जरूरी है।

ईश्वर के करीब होना ही सागर होना है, लेकिन क्या ईश्वर को पाने का यही तरीका है, जो आजकल प्रचलन में है। भीड़ और दिखावा भक्ति के साथ जुड़ते क्यों चले जा रहे हैं? हम आस्तिक हैं, इसे दूसरों के सामने साबित करने का क्या लाभ? सच है कि संतों के प्रवचन से सुख मिल सकता है। आत्म-अनुसंधान में सहायता मिल सकती है।

इस तरह की स्थिति में मुझे अपनी मां की याद आती है। मेरी मां बचपन में मुझसे पूजा करने के लिए मंदिर चलने को कहतीं, पर मेरा मन उस समय इसके लिए तैयार नहीं होता। मुझे हमेशा लगता, प्रभु मेरे भीतर हैं। हर पल मेरे किए काम, मेरी वाणी और व्यवहार में मेरे साथ रहते हैं। यही मेरी आस्था है। इस आस्था के बिना जीवन असंभव है। आस्था ही मेरे भीतर पशु जैसी प्रवृत्ति होने से रोकती है। इसी से अच्छाई और बुराई का अंतर समझ आता है। जीवन को सुंदर और अर्थपूर्ण बनाने के लिए आस्था जरूरी है, लेकिन जिंदगी में आस्था की लौ यूं ही नहीं जलती।

आस्था का भक्ति से गहरा संबंध है। तप और ज्ञान भाव-विभोर होकर तन्मयता से उस व्यक्ति को याद करते हैं तो आस्था उतनी ही दृढ़ हो जाती है। रोम-रोम खिल उठता है। विभोर मन अपने अंतस में ही दर्शन कर लेता है। बहुमूल्य समय में से कुछ पल निकालकर प्रकृति को निहारें, कृतज्ञता प्रगट करें।

आस्था की लौ जलती रहे, इसके लिए एक सहज, ईमानदार और सच्चा मनुष्य होना आवश्यक है। हमें सहज रहना चाहिए। जो सहज है, वही भक्त है, वही भक्ति है और भक्ति है भगवान तक की यात्रा। सागर को पाने की यात्रा। लेकिन इस यात्रा में दिखावा और आडंबर एक रुकावट की तरह हैं और आस्था के मार्ग पर रुक जाना कभी सहज नहीं है।

रंग और सौंदर्य

रंग छुड़ाना भी एक कला है

- होली खेलने से पहले बालों में तेल लगाना न भूलें। रंग खेलने के तुरंत बाद पानी से बालों को साफ कर सकती हैं। रंग हटाने के लिए हर्बल शैंपू या घर पर बने पदार्थ का उपयोग कर सकती हैं।
- साबुन से रंगों को साफ न करें। आप माइल्ड क्लींजर का विकल्प चुन सकती हैं। अधिक मात्रा में मॉइश्चराइजिंग क्रीम भी लगा सकती हैं। आप बेसन और दूध के मिश्रण से भी रंग उतार सकती हैं।
- अगर आपकी त्वचा तैलीय है तो पानी में ग्लिसरीन और मुल्तानी मिट्टी के दो बड़े चम्मच मिलाएं। इसे 15 मिनट तक चेहरे पर रखें और फिर धो लें। वैसे चेहरे पर मुल्तानी मिट्टी और संतरे के रस का पेस्ट भी लगा सकती हैं।
- सामान्य त्वचा के लिए दो बड़े चम्मच मसूर दाल लें और एक चम्मच आटे में मिलाएं। गुलाब जल और एक चुटकी हल्दी मिलाकर पेस्ट बना लें। इसे 10 मिनट चेहरे पर रखें और फिर धो लें।
- शुष्क त्वचा के लिए दूध में एक चम्मच सोयाबीन का आटा मिलाएं। पेस्ट बनाने के लिए ग्लिसरीन और एक चुटकी नमक मिलाएं। इस पेस्ट से चेहरे को 5-8 मिनट तक स्क्रब करें, फिर धो लें।

ये बातें भी काम की

होली के बाद मुल्तानी मिट्टी का फेस पैक एक दिन छोड़कर लगाएं। इसके अलावा वैक्सिंग, थ्रेडिंग, फेशियल जैसे किसी भी स्किन ट्रीटमेंट के लिए न जाएं, या होली के दो से तीन दिन बाद तक त्वचा पर कोई अन्य बाहरी दवा न लगाएं।

फ्लावर गुझिया

रीडर्स रेसिपी

सुमन अग्रवाल
मेरठ

सामग्री

02 कप (250 ग्राम) मैदा
1/4 कप घी (मैदा गूंथने के लिए)
आवश्यकतानुसार घी (गुझिया तलने के लिए)
स्टफिंग कसार के लिए
100 ग्राम मावा
01 बड़ा चम्मच काजू
01 बड़ा चम्मच किशमिश
01 बड़ा चम्मच चिरौंजी
1/2 छोटा चम्मच इलायची पाउडर
02 बड़े चम्मच सूखा गोला (कद्दूकस किया हुआ)
1/2 कप (80 ग्राम) या स्वादानुसार चीनी पाउडर
02 कप चीनी और 01 कप पानी (चाशनी के लिए)
केसर, ग्लेज्ड चेरी सजाने के लिए

ऐसे बनाएं

मैदा में 1/4 कप मोयन यानी कि घी डालकर मिला लें। मैदे में थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए पूरी के आटे से भी सख्त गूंथ लें। इसे मसलकर चिकना कर लें और आटे को 20 मिनट तक ढंककर रख दें। स्टफिंग के लिए पैन गरम करें और उसमें मावा डालकर लगातार चलाते हुए मध्यम आंच पर हल्का ब्राउन होने तक भून लें। भुनने के बाद मावा को प्याले में निकालकर ठंडा कर लें। इसके बाद मावा में पिसी चीनी, नारियल, किशमिश, काजू, चिरौंजी और इलाइची पाउडर मिला दें। चाशनी के लिए गैस पर बर्तन में पानी गरम करें। फिर चीनी डालकर पिघलने तक पानी चलाती रहें। जब चीनी पिघल जाए तो चाशनी को उंगली में चिपकाकर देखें और मध्यम आंच पर 2 तार बनने तक पकाएं। गुझिया फ्लावर के लिए मैदे से लोई लेकर पतला बेलें और किनारे काटकर चोकौर पीस काट लें। अब चोकौर पीस के चारो किनारे फोल्ड करें। फोल्ड किए हुए चोकौर पीस को पलटकर उसके बीच में मावे का स्टफिंग कसार रखें और चारो कोनों को बीच में जोड़ दें। अब एक किनारा निकालकर पंखुड़ी बना लें। इस प्रकार सभी गुझियों को फ्लावर शेप दें। कड़ाही में तेल गरम करें और सभी फ्लावर गुझियों को फ्राई कर लें। इसके बाद चाशनी में गुझिया डालकर चलाएं। अब गुजिया को चाशनी से निकालकर प्लेट में रखें और केसर, चेरी से सजाएं। चाशनी वाली मावा फ्लावर गुझिया तैयार है।

कच्चे केले का रायता

सामग्री

02 कच्चे केले
250 ग्राम दही
1/2 छोटा चम्मच जीरा
02 साबुत लाल मिर्च
1/4 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर
स्वादानुसार रायता मसाला
स्वादानुसार नमक
चुटकी भर हींग
तलने के लिए तेल
7-8 बादाम

ऐसे बनाएं

केलों को छीलकर कद्दूकस कर लें। अब इसे गरम तेल में फ्राई करके अलग रख लें। एक अलग बर्तन में दही को लेकर फेंटें। साथ ही इसमें नमक, लाल मिर्च पाउडर, रायता मसाला और फ्राई किए हुए केले को मिलाएं। यदि रायता गाढ़ा लगे तो उसमें दूध या पानी मिला सकती हैं। अब छौंक लगाने के लिए एक कलछी में थोड़ा तेल गरम करें और उसमें जीरा, हींग, साबुत लाल मिर्च डालें। जीरा चटकने के बाद रायते में छौंक लगा दें। बादाम से सजाकर केले का रायता सर्व करें।

–'रूपायन स्वाद बैंक' से

प्रेम और सम्मान का इंतजार

फेसबुक वॉल से

कविता मलैया

'प्रेम पहले अंधा करेगा फिर आंखें देगा', बाबुषा की ये पंक्तियां जब पढ़ी थीं, तब चमत्कृत हुई थी। प्रेम अजीब-सी चीज है। यह जब आपको अपनी आगोश में लेता है तो आपके सामने अपना ही अजब-गजब रूप प्रकट करता है... सुंदर भी, असुंदर भी। प्रेमी के प्रति सर्वस्व लुटा देने का मन, उसके प्रति एक शुभ भावना से भरा हृदय, अपने को न्योछावर कर देने की चाहत, उसकी खुशी, उसकी मुस्कान से जी जाना, खुद का चहकना और सातवें आसमान पर होना। लेकिन साथ ही आपकी असुरक्षा, आपकी ईर्ष्या से भी आपका सामना होता है, जब प्रेमी आपकी कल्पनाओं पर खरा नहीं उतरता तो घनघोर पीड़ा और विषाद भी, आंसू भी, अपमान भी। जितना घना सुख, उतना ही घना विषाद।

तो प्रेम में जो जितना अधिक सुख महसूस करता है, उसका दुख भी उतना ही बड़ा होता है। जो जितना कम इन्वॉल्व होता है, उसका गम उतना ही कम। कहीं सुन रही थी कि आजकल ब्रेकअप होता है, दिल नहीं टूटता। समझदार जो होते जा रहे हैं लोग।

लेकिन फिर प्रेम को जीया कहां? प्रेम तभी तो संपूर्ण होगा, जब सारे दुख-सुख, आवेग, विकलता जैसी संपूर्ण कलाओं के साथ प्रकट हो। आपको एक अलग ही दुनिया में ले जाए। अनंत सुख दे, रुलाए, जिस पर आपका कोई बस ही न हो, जिसे आपने संपूर्ण जीया हो। ऐसे अंधे प्रेम में डूबकर जब आप अपने नए रूप से परिचित हों, अपनी कमियों को जानें, अपेक्षाओं को जानें, असुरक्षा को समझें, ऐसे प्रेम को सलाम तो बनता ही है।

बकौल बाबुषा, "प्रेम में समर्पित स्त्रियां अभी भी जिंदा हैं। स्त्रियां जब करती हैं किसी से प्रेम तो खुद को सुरक्षित महसूस करती हैं। प्रेमी के आंखों में वे स्त्रियां सिर्फ प्रेम देखना चाहती हैं और सम्मान भी, क्योंकि सम्मान वहीं होता है, जहां प्रेम होता है। और प्रेमिकाएं उस प्रेम और सम्मान का इंतजार करती हैं बढ़ती उम्र में और दुखती आंखों से प्रेमी की आंखों में, क्योंकि प्रेम में भावनाएं आहत जरूर होती हैं, पर मरतीं कभी नहीं।"

कविता

कीर्ति बिहानी
नई दिल्ली

होली के रंग

हर दिल में है उमंग
उड़ रहे होली के रंग
लाल, पीले, हरे और
आसमानी रंग
में भीगे हर अंग
होली में हो मलंग
सब प्यार के रंग में, जाते हैं
रंग
भूल जाते हैं सभी शिकवे
और जंग

भले दिख रहे हैं मैले तन
पर साफ हो जाते हैं मन
ढोल, ठंडाई और भांग
नोक-झोंक और मस्ती के
संग
भूल कर सफाई, सभ्यता
और ढंग
होली की धुन में हो मगन
नशा है त्योहार का
उछल रहा खुशी से हर मन

डायरी से शायरी

ऐ फिजा तू इतनी देर से क्यों आई,
ऐ हवा तू कहां ठहरकर आई।
उन्हें मिला होगा सब कुछ जिंदगी में,
हमारे हिस्से में तो सिर्फ तन्हाई आई।

(यह शायरी अपनी डायरी से हमें लिख भेजी है **सहारनपुर, उत्तर प्रदेश** से **योगेश कुमार** ने। अगर आपकी डायरी में भी कुछ ऐसी शायरी हैं, तो हमें रूपायन के पते पर लिख भेजें।)

रूपायन वुमन

यदि आप चुनी गईं रूपायन वुमन, तो आप होंगी हमारे कवर पर। अगर आपका फोटो कवर पर छपता है, तो आपको मिलेगा

₹5000

का विशेष पुरस्कार! इसके लिए प्रोफेशनल फोटोग्राफर से खिंचवाकर अपनी तीन तस्वीरें (अलग-अलग पोज की) अपने विवरण और फोन नंबर के साथ ईमेल करें। फोटो 300 रिजोल्यूशन में 10x7 इंच साइज में हो। हमारा ईमेल पता है-

rupayanwoman@amarujala.com

कविता

करुणा मिश्रा
मथुरा

होली आई रे

ओ रे सांवरिया मोरे मन बसिया,
ब्रज में धूम मचाई रे, होली आई रे।
खेतों में गांवों में पनघट के तीरों पर
कैसी छटा यह छाई रे,
दूर कहीं फगवा और ढोलक की थापों ने
कण-कण में उमंग जगाई रे।
ओढ़ सतरंगी चूनर यूं मानो
दुल्हन सी धरती हर्षाई रे,
तरुवर पात सबय हंस झूमत
मंद चलत पुरवाई रे।
कोई नहीं समझे रे मन की ये बतियां
तन-मन को रंग दो कन्हाई रे,
अपने मनभावन के हाथों से रंगकर
घूंघट में राधे मुस्काई रे।

स्वीकृति

दुर्गेश पांडेय

"क्या हुआ मिनी, तेरे हाथ पर यह चोट कैसी?" रिया ने प्रश्न किया। "कुछ नहीं, बस फिसल गई थी।" "तू झूठ बोल रही है, मिनी। सच बता, तुझे ये चोटें कैसे लगी हैं?"

"उफ्फ, कितना काला है! लगता है, कोयले की खदान से अभी-अभी निकलकर आया है। मुझे नहीं करनी इससे शादी। क्या देखकर आपने इसे मेरे लिए पसंद किया मां?" कमरे में तैयार हो रही रिया ने अपनी मां से शिकायती लहजे में कहा।

खूबसूरत नैन-नक्श और सफेद दूध-सी धुली काया की मालकिन रिया को आज लड़के वाले देखने आए थे। मेन गेट से घर के अंदर दाखिल होने के दरमियान रिया ने अपने कमरे की खिड़की से उस लड़के की सांवली रंगत देख ली थी और तभी से अपनी मां पर बिफरे जा रही थी।

पूनम पाठक
इंदौर

"रिया, लड़का पढ़ा-लिखा और अच्छी सर्विस वाला है। तू एक बार उससे मिल के तो देख, हो सकता है, तुझे पसंद आ जाए।" मां ने उसे समझाने का प्रयास किया।

"पसंद आ जाएगा, हुंह। मिनी तो उसे देखते ही ऐसा मुंह बनाएगी कि... उसके हसबैंड को देखा है न आपने, कितना हैंडसम है वह।" अपनी पक्की सहेली मिनी का जिक्र करते हुए रिया भुनभुनाई।

"ले आ गई मिनी भी। मिनी, अब तू ही इसे तैयार कर।" दरवाजे पर मिनी को आया देख रिया की मम्मी ने कहा और वहां से चल दीं। मिनी के सामने रिया अपना दुखड़ा रोने ही वाली थी कि उसकी नजर उसके चेहरे पर पड़ी। "अरे क्या हुआ, तेरे हाथ पर यह चोट कैसी?" रिया के प्रश्नों ने मिनी की आंखों में आंसू ला दिए।

"कुछ नहीं रिया, बाथरूम में फिसल गई थी। चल, तुझे तैयार कर देती हूं।" मुंह फेरकर मिनी आईने के सामने जा खड़ी हुई।

"तू झूठ बोल रही है, मिनी। मुझे सच-सच बता, आखिर तुझे ये चोटें कैसे लगी हैं?" रिया ने उसे कंधे से पकड़कर बेड पर बिठा दिया।

"रिया..." मिनी फूट-फूटकर रोने लगी। फिर उसने जो बताया, उसे सुनकर रिया सकते में आ गई।

"यह क्या कह रही है तू, अमन जीजू तुझ पर हाथ कैसे उठा सकते हैं? कितने स्मार्ट और चार्मिंग हैं वह, तुझे कितना प्यार करते हैं।" रिया की आंखों मे हैरत के भाव थे।

"यह सच है रिया। आकर्षक व्यक्तित्व के धनी अमन से मुझे पहली नजर में ही प्यार हो गया था। उसके बाहरी आकर्षण के सम्मोहन में मैं उसके भीतर की गंदगी नहीं देख पाई, जिसका दुष्परिणाम मुझे रोज भुगतना पड़ रहा है। किसी से कह भी नहीं सकती, क्योंकि उससे शादी का फैसला भी तो मेरा था।" मिनी फफक पड़ी। रिया समझ नहीं पा रही थी कि उसे क्या सांत्वना दे।

"रिया, सुखी जीवन के लिए जीवनसाथी का स्मार्ट होना उतना जरूरी नहीं, जितना उसका प्यार और साथ जरूरी होता है।" मिनी ने रिया को समझाया।

सबसे मेल-मुलाकात होने के बाद रिया को पराग के साथ अकेले मिलने का मौका मिला। रिया ने नोटिस किया कि वह आत्मविश्वास से लबरेज होनहार युवक है। उसकी नजरों में शिष्टता और व्यवहार में सादगी थी। साथ ही भावी जीवनसाथी के लिए उसके दिल में सम्मान की भावना थी। उसका व्यक्तित्व सादा, पर प्रभावशाली था। अचानक ही पराग की सांवली रंगत उसे भाने लगी और वह उसे दुनिया का सबसे स्मार्ट युवक दिखाई देने लगा। उसने तनिक भी समय न गंवाते हुए शादी के लिए अपनी सहज स्वीकृति दे दी।

हमारी दुनिया

मैडम आईं और सब्जियों को अलग करने लगीं। मटर, पालक, मेथी और फल-सब्जियां एक-दूसरे को 'बाय-बाय' कहने लगीं।

"लो अब इन मैडम के घर आ पहुंचे।" सारी सब्जियों में से मटर उछल-उछलकर एक-दूसरे से बोल रही थीं।

तभी एक अन्य मटर बोली, "अब हम कब इस छिलके से अलग हो जाएंगे और दाने बनकर फ्रिज में रहेंगे।"

तभी पालक बोली, "हां, हमारे भी पत्ते निकलकर डंठल से अलग हो जाएंगे।"

मेथी बोलने लगी, "हम सर्दियों के मौसम में इसलिए तो आते हैं कि सब खुश हों, हमें खाएं और तंदुरुस्त रहें।"

वैशाली वखारीया
गाजियाबाद

"सर्दियों के मौसम में पूरे साल के लिए अच्छी सेहत बनाते हैं ये सारे धरती के मनुष्य..." मटर बोल रही थी, तभी संतरा चीखने लगा, "मेरे बगैर तुम सब्जियां अकेली हो। हां भाई, फल-सब्जी हमेशा साथ-साथ ही होते हैं, अच्छी सेहत के स्रोत के रूप में। कहते हैं कि अच्छा स्वास्थ्य, जीवन का वरदान!"

पालक बीच में टोकती हुई बोली, "अरे सिर्फ मानव ही नहीं, कई लोग हम सब्जियों में से छिलके, बीज, डंठल वगैरह, जो फेंकने वाली चीजें होती हैं, वे गाय-भैंस या अन्य पशुओं के लिए अलग कर देते हैं और कई लोग इसको खाद बनाने के लिए रख देते हैं, जिससे हम जैसे पौधे फिर से फूलें-फलें और हरियाली बनी रहे।"

"हां, यही तो हमारी मस्त सेहत से भरी दुनिया है।"

तभी वही मैडम आईं और सारी सब्जियों को अलग करने लगीं। मटर, पालक, मेथी और अन्य फल-सब्जियां एक-दूसरे को 'फिर मिलते हैं' कहकर 'बाय-बाय' करने लगीं।

टैरो कार्ड 26 मार्च-01 अप्रैल, 2021

इस सप्ताह का कार्ड

द लवर्स : इस कार्ड के अनुसार, विकल्प केवल आर या पार ही नहीं होता, न ही हर समस्या तर्कपूर्ण ढंग से सुलझती है। कई बार यह कार्ड दोराहे की स्थिति दर्शाता है।

पूनम वेदी
टैरो कार्ड रीडर

मेष (21 मार्च-20 अप्रैल)
(द चैरिएट) : सफलता के लिए इच्छाशक्ति को मजबूत रखें। यह आत्मविश्वास रखें कि आप जो चाहेंगी, वह मिलेगा। अपने मूल्यों के लिए आवाज उठाएं। दूसरों के हिसाब से चलने के बजाय अपने नियम खुद बनाएं। विशेष : कोई बचत योजना जरूरी। शुभ रंग : सिल्वर, शुभ दिन : सोमवार, उपाय : ॐ श्रां श्रीं श्रौं सः चन्द्रमसे नमः मंत्र का जप करें।

वृष (21 अप्रैल-20 मई)
(द नाइट ऑफ सोड्र्स) : हालात को समझने का पूरा प्रयास करें और जल्दबाजी के बजाय सोच-समझकर निर्णय लें। साथी पर थोड़ा ध्यान दें। साथ ही खुद को भी मजबूती प्रदान करें। नतीजों से बिना डरे अपनी बात स्पष्ट कहें। विशेष : सुरक्षा पसंद राशि। शुभ रंग : केलई, शुभ दिन : बुधवार, उपाय : ॐ ब्रां ब्रीं ब्रौं सः बुधाय नमः मंत्र का जप करें।

मिथुन (21 मई-21 जून)
(द लवर्स) : दिल, दिमाग पर हावी रहेगा, आप केवल प्रेम करना चाहेंगी। अप्रत्याशित ढंग से रोमांस का संकेत। वादे पर ध्यान दें और मौजूदा प्रेम की गहराई को समझें। प्रेम-त्रिकोण की स्थिति संभव और आप बिना शर्त प्रेम चाहेंगी। विशेष : जरूरत के हिसाब से कमाने वाली राशि। शुभ रंग : पीला, शुभ दिन : बुधवार, उपाय : तोतों को मूंगफली खिलाएं।

कर्क (22 जून-23 जुलाई)
(द सिक्स ऑफ वैंड्स) : जीत का संकेत, लेकिन जीत में इतना न खो जाएं कि सहयोगियों को ही भूल जाएं। उन पर भी ध्यान दें और उन्हें धन्यवाद दें। जीवन में बेहतर बदलाव के लिए किसी की मदद मिलेगी। विशेष : सुरक्षा घेरे में रहने वाली राशि। शुभ रंग : नारंगी, शुभ दिन : रविवार, उपाय : ॐ ह्रां ह्रीं ह्रौं सः सूर्याय नमः मंत्र का जप करें।

सिंह (24 जुलाई-22 अगस्त)
(द हर्मिट) : प्रश्नों के उत्तर के लिए आपको आत्ममंथन की जरूरत है। बेहतर होगा कि प्रतिस्पर्धा से ब्रेक लें, दूसरों के अनुसार चलना बंद करें। समस्या आपकी है, समाधान भी आपको खुद ही ढूंढना होगा। रिश्तों में सोच-समझकर वादा करें। विशेष : खर्चीली राशि। शुभ रंग : लाल बिंदु युक्त सफेद, शुभ दिन : बुधवार, उपाय : गणपति की पूजा करें।

कन्या (23 अगस्त-22 सितंबर)
(द सन) : यह कार्ड सफलता और खुशियों का वादा करता है। अपनी भावना और सपनों के बारे में चर्चा करने का समय। सकारात्मक विचार, प्रेरणा और सही दिशा मिलने का योग। साथी जैसा है, उसे वैसा ही स्वीकारें। विशेष : बजट बनाकर चलने वाली राशि। शुभ रंग : सुनहरा पीला, शुभ दिन : रविवार, उपाय : आदित्य हृदय स्तोत्र का पाठ करें।

तुला (23 सितंबर-23 अक्तूबर)
(द हाई प्रीस्टेस) : स्मृति को जाग्रत करें और विस्मृत गुणों को तराशने का प्रयास करें। शीघ्र किसी समस्या का समाधान होगा या रहस्य से पर्दा उठेगा। अंतश्चेतना का विकास खुद को और अपने रास्ते को समझने के लिए करें। विशेष : अच्छे स्तर के लिए कर्ज लेने वाली राशि। शुभ रंग : सफेद, शुभ दिन : सोमवार, उपाय : दूध का दान करें।

वृश्चिक (24 अक्तूबर-21 नवंबर)
(द हायएरोफेंट) : ठहराव की स्थिति है और कुछ भी स्वीकार करना मुश्किल है। जीवन में सुधार के लिए अतीत को भूलकर आगे बढ़ें। किसी गुरु समान व्यक्ति से भेंट होगी। उसकी सलाह पर विश्वास करें। विशेष : अनुशासन में रहने वाली राशि। शुभ रंग : गुलाबी, शुभ दिन : शुक्रवार, उपाय : ॐ द्रां द्रीं द्रौं सः शुक्राय नमः मंत्र का जप करें।

धनु (22 नवंबर-21 दिसंबर)
(द एंपरर) : आपके पास अधिकार हैं और अपनी जरूरतें भी मालूम हैं, पर जिद और तीव्रता को संभालने की जरूरत है। आप हर काम अपने अनुसार चाहती हैं। बेहतर होगा, थोड़ा लचीलापन लाएं। संबंधों पर हावी होना कम करें। विशेष : खर्चीली और कर्ज लेने वाली राशि। शुभ रंग : स्कारलेट, शुभ दिन : मंगलवार, उपाय : सुंदर कांड का पाठ करें।

मकर (22 दिसंबर-19 जनवरी)
(द फोर ऑफ कप्स) : खुद को सीमित रखने और आसपास बाड़ लगाने से कुछ नहीं होगा। कई बार आप अच्छे मौके खो देती हैं। दूसरों पर दोषारोपण बंद करें। आंखें खोलें और मौजूदा प्रस्ताव पर ध्यान दें। विशेष : धन का सम्मान करने वाली राशि। शुभ रंग : मैरून, शुभ दिन : मंगलवार, उपाय : ॐ क्रां क्रीं क्रौं सः भौमाय नमः मंत्र का जप करें।

कुंभ (20 जनवरी-18 फरवरी)
(जस्टिस) : दांव पर लगे मामलों पर बुद्धिमानी से विचार करें। सत्य को समझने की जरूरत है। यदि कोई गलती है तो सुधार का पूरा मौका है। कानूनी समझौते, कर्ज चुकाने, वकीलों के लिए अच्छा समय। विशेष : कभी नियंत्रित तो कभी अनियंत्रित खर्च करने वाली राशि। शुभ रंग : अंबर, शुभ दिन : शुक्रवार, उपाय : सफेद फूल घर में सजाएं।

मीन (19 फरवरी-20 मार्च)
(द ऐट ऑफ सोड्र्स) : आपके विचार, मानसिकता और सोच ने एक दीवार खड़ी कर रखी है, आप बाहर कुछ भी नहीं देख पा रही हैं। दुख और कष्ट बढ़ रहा है। इस बारे में खुद ही सोचें। मुक्ति का प्रयास स्वयं करें। विशेष : इस राशि के पास धन का आना-जाना लगा रहता है। शुभ रंग : टर्क्वायज, शुभ दिन : शनिवार, उपाय : गुग्गुल धूप जलाएं।